

# 加熱早見表

## あたためる

メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法	
			自動加熱	
			設定キー・メニュー番号	分量
飲み物	牛乳	冷蔵	—	4 牛乳・酒 1~4杯(牛乳1杯200mL) (コーヒー1杯150mL)
	コーヒー	常温	—	4 牛乳・酒 → <input checked="" type="checkbox"/> (弱) 1~4杯(1杯180mL)
	お酒	常温	—	3 スポットスチーム 1杯(150g)
	ごはん・おこわ	常温	しっとりさせたいとき	2 しっとりあたため 1~4杯(1杯150g) ※1~2杯のときは <input checked="" type="checkbox"/> (弱)
		常温・冷蔵	急ぐとき	あたため 1~4杯(1杯150g) ※4杯のときは <input checked="" type="checkbox"/> (強)
		冷凍	—	100~300g
	市販のパックごはん	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	手動で加熱します。
			急ぐとき	
ごはん・弁当・パン類	いなり寿し	冷蔵	—	3 スポットスチーム → <input checked="" type="checkbox"/> (弱) 3個(150g)
	巻き寿し	冷蔵	—	3 スポットスチーム → <input checked="" type="checkbox"/> (弱) 4切れ(160g)
	ピラフ・焼きめし	常温・冷蔵	—	あたため 100~400g
		冷凍	—	250~400g
	コンビニ弁当	常温・冷蔵	—	あたため —
	ロールパン フランスパン	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	手動で加熱します。
			急ぐとき	
		冷凍	香ばしくさせたいとき	
		冷凍	急ぐとき	
カレー・シチュー・汁物	ハンバーガー	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	手動で加熱します。
	おかずパン (カレーパン・焼きそばパンなど)		急ぐとき	
	汁物(みそ汁)	常温・冷蔵	—	あたため → <input checked="" type="checkbox"/> (強) 1~2杯(1杯150mL)
	カレー・シチュー	常温・冷蔵	—	あたため → <input checked="" type="checkbox"/> (弱)
		冷凍	—	あたため → <input checked="" type="checkbox"/> (強) 200~400g
	レトルトカレー	常温	パックのまま	手動で加熱します。
			容器に移しかえて	あたため → <input checked="" type="checkbox"/> (弱) 200~400g
蒸し物・煮物	中華まん	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	3 スポットスチーム 1個(70~110g) ※1個が110gのときは <input checked="" type="checkbox"/> (強)
			急ぐとき	2 しっとりあたため → <input checked="" type="checkbox"/> (強) 1~4個(1個70~110g)
			急ぐとき	手動で加熱します。
		冷凍	しっとりさせたいとき	2 しっとりあたため(冷凍) 1~4個(1個70~110g) ※1個が110gのときは <input checked="" type="checkbox"/> (強)
			急ぐとき	手動で加熱します。
			急ぐとき	
	シュウマイ	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	3 スポットスチーム 6個(80g)
		常温・冷蔵	急ぐとき	2 しっとりあたため あたため 5~12個(160g)
		冷凍	しっとりさせたいとき	2 しっとりあたため(冷凍) → <input checked="" type="checkbox"/> (弱)
		冷凍	急ぐとき	あたため

- 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
- 操作方法については、[取扱説明編 2ページ](#)にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

(mL=cc)

手動加熱			付属品・棚位置	ラップの有無 または水位	ワンポイント アドバイス等	
メニュー番号(出力・温度)	分量	目安時間				
35 レンジ→600W	牛 乳 1杯200mL コーヒー1杯150mL	約1分40秒	—	—	●加熱前、加熱後もかき混ぜる。	
	180mL	約1分10秒				
自動で加熱します。			角皿を上段	水位2まで	●スポットスチームで加熱するときは、角皿の右端に置く。	
36 蒸し物(強)	1杯(150g)	約10分				
35 レンジ→600W		約1分20秒				
		約2分30秒				
36 蒸し物(強)	1個(200g)	約10分	角皿+調理網を上段	水位2まで	●パッケージのフタをはがし、調理網にのせる。	
35 レンジ→600W		約1分10秒	—	—	●パッケージのフタを少しあがし、庫内の中央に置く。	
自動で加熱します。			角皿を上段	水位2まで	●皿にのせ、角皿の右端に置く。	
35 レンジ→600W	1人分(250g)	約1分50秒	—	—	●加熱後、かき混ぜる。	
		4~5分	—	ラップ有	●あらかじめ、よくほぐしておく。	
35 レンジ→600W	1個(500g)	約1分40秒	—	—	●具の種類により加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。	
40 ウォーターグリル(予熱無)	2個・2切れ (約80g)	7~8分	角皿+調理網を上段	水位1以上	—	
35 レンジ→600W		10~20秒	—	—	●時間がたつと固くなるので食べる直前に様子を見ながら加熱する。	
40 ウォーターグリル(予熱無)		約9分	角皿+調理網を上段	水位1以上	—	
35 レンジ→600W		20~30秒	—	—	●時間がたつと固くなるので食べる直前に様子を見ながら加熱する。	
40 ウォーターグリル(予熱無)	1個(100g)	10~11分	角皿+調理網を上段	水位1以上	●具の種類により加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。	
35 レンジ→600W		20~30秒	—	—	●時間がたつと固くなるので食べる直前に様子を見ながら加熱する。	
35 レンジ→600W	1杯(150mL)	約1分30秒	—	—	●加熱後、かき混ぜる。	
35 レンジ→600W	1人分(200g)	約1分50秒	—	ラップ有	●加熱後、かき混ぜる。	
		約5分			●底の平らな浅い容器に入れ、加熱途中、一度取り出してかき混ぜる。 ●加熱後、かき混ぜる。	
36 蒸し物(強)	1袋(200g)	14~15分	角皿+調理網を上段	水位2まで	●レトルトパックはレンジ加熱では、絶対にしない。	
35 レンジ→600W		約1分50秒	—	ラップ有	●加熱後、かき混ぜる。	
自動で加熱します。			角皿+調理網を上段	水位2まで	●スポットスチームで加熱するときは、調理網の右端に置く。	
36 蒸し物(強)		約18分				
35 レンジ→600W	1個 (70~80g)	50秒~1分	—	ラップ有	●底の紙をとってサッと水にくぐらせ、ゆったりとラップに包む。 ※あんまんは、あんが先に熱くなり、3分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえめに。	
36 蒸し物(強)		約20分	角皿+調理網を上段	水位2まで	—	
35 レンジ→600W		1分20秒~1分30秒	—	ラップ有	●底の紙をとってサッと水にくぐらせ、ゆったりとラップに包む。加熱後、ラップをしたまま2~3分蒸らす。 ※あんまんは、あんが先に熱くなり、3分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえめに。	
自動で加熱します。			角皿+調理網を上段	水位2まで	●スポットスチームで加熱するときは、調理網の右端にのせる。	
36 蒸し物(強)	12個(160g)	約11分				
35 レンジ→600W		約2分				
36 蒸し物(強)		約12分				
35 レンジ→600W		約3分				